



AULAGRUPO

2025 - 2026

Contenido

PRESENTACIÓN.....	4
A QUIÉN VA DIRIGIDA	4
OBJETIVOS	4
CRONOGRAMA FORMACIÓN.....	5
Jornada de TEAM BUILDING	7
Trastorno del Espectro Autista (TEA) y deporte.....	8
Doble Pack-Esencial RGCC: Metodología en el Deporte / Prevención de Lesiones.....	9
LOPIVI – COMPLIANCE	10
Planificación de la Temporada en Deporte Adaptado	11
Prevención del Consumo de Alcohol y Bebidas Energéticas en Deportistas Jóvenes.....	12
Mujer y Deporte	13
Herramientas para Prevenir la Violencia contra la Infancia desde un enfoque de Derechos.....	14
Actualización sobre el feedback, importancia, tipos y estrategias.....	15
Entrenamiento Híbrido.....	16
Uso adecuado dispositivos móviles. Prevención.....	17
Iniciación a la Nutrición Saludable	18
Pack: Lateralidad en la formación y el entrenamiento	19
Nutrición: Cardiopatías y Trastornos Oncológicos	20
Análisis de Vídeo	21
Programa 12V, 12 meses, 12 valores.....	22
INSCRIPCIONES	22

PRESENTACIÓN

El Real Grupo Cultura Covadonga presenta un actualizado programa 2025-2026. Para esta nueva temporada se busca optimizar al máximo los recursos aportados por los técnicos-docentes del RGCC y colaboradores y entidades externas. El nuevo programa abarca un amplio marco de actuación para cubrir las necesidades del colectivo docente del club, familias y socios.

En esta ocasión se introducen elementos de continuidad en algunas formaciones con el objetivo de servir de guía para nuevos técnicos que se incorporen al equipo técnico del RGCC en sus diferentes secciones. Para ello se llevarán a cabo píldoras formativas y se aportarán packs con contenidos que permitan una línea de actitud y aptitud de todo miembro de nuestra entidad.

Al mismo tiempo se mantiene el enfoque unificador de la formación, abarcando la transdisciplinariedad, partiendo de las diferentes disciplinas de conocimiento: aprendizaje motor, prevención de lesiones, preparación física, psicología, nutrición...

A QUIÉN VA DIRIGIDA

A técnicos deportivos del club, deportistas y familias.

OBJETIVOS

- Formar a los nuevos técnicos que se incorporen dando una línea de intervención común basada en la evidencia científica. Abarcando la eficiencia en el aprendizaje, la mejora del rendimiento, y la prevención de lesiones.
- Orientar las conductas por parte de los técnicos permitiendo una formación al mismo tiempo eficaz, lúdica y respetuosa con los deportistas.
- Orientar la filosofía y planificación respetuosa con el desarrollo, maduración e individualidad en las etapas de formación.
- Implementar un programa integral y actualizado, buscando aportar conocimientos y destrezas prácticas a los técnicos del club.
- Aportar herramientas sobre temas de interés técnico, psicológico, nutricional, pedagógico.
- Fomentar la interrelación entre secciones y técnicos.

CRONOGRAMA FORMACIÓN

MES	DÍA	PÍLDORA FORMATIVA	DOCENTE	DIRIGIDO
Septiembre	Lunes 1 10:00h a 16:00h	Jornada de TEAM-BUILDING Visita a las instalaciones en Peña Ubiña Desafío de orientación Charla: La relación técnico-deportista (Clima motivacional, Liderazgo positivo, Errores comunes, Expectativas de familias y deportistas)	Dirección deportiva Dinámica cooperativa y píldora formativa Formato entrevista	Responsables de sección / área
	Viernes 12	Programa 12V – Comunicación Técnicos: Dinantia / Familias (web, post)	Psicodep	Técnicos, familias
	Jueves 25 17:00 a 19:00 h	Trastorno Espectro Autista (TEA) y deporte	Gloria Acevedo ADANSI Diversidad	Técnicos Red de inclusión Técnicos DF
	Viernes 26 18:00 a 21 h	Doble pack-Esencial RGCC: Metodología en el deporte / Prevención de lesiones	Gonzalo de Castro / Ricardo Romano	Técnicos
	Martes 30 16:00	LOPIVI - Compliance	Gonzalo Silió	Técnicos (muy recomendable)
	Martes 30 18:00 a 20:00h	Planificación de la temporada en deporte adaptado	FEDEMA	Técnicos Red de inclusión Técnicos DF
Octubre	Miércoles 1 9:30 h	LOPIVI - Compliance	Gonzalo Silió	Técnicos (muy recomendable)
	Domingo 12	Programa 12V - Compañerismo Técnicos: Dinantia / Familias (web, post)	Psicodep	Técnicos, familias
Noviembre	Miércoles 12	Programa 12V - Enfoque Técnicos: Dinantia / Familias (web, post)	Psicodep	Técnicos, familias
	Viernes 14 2 grupos: 18:00 a 19:00h. - 19:00 a 20:00h.	Prevención del consumo de alcohol y bebidas energéticas en deportistas jóvenes	CMX Fundación Servicios Sociales AYO Gijón	Deportistas de 14 a 18 años
	Jueves 20 12:30 a 14:30 h	Mujer y Deporte	Paula González	Técnicos
Diciembre	Viernes 12 18:00 a 20:00 h	Herramientas para prevenir la violencia contra la infancia desde un enfoque de Derechos.	Pablo Suárez – Coordinador de UNICEF	Deportistas
	Viernes 12	Programa 12V - Disciplina Técnicos: Dinantia / Familias (web, post)	Psicodep	Técnicos, familias

MES	DÍA	PÍLDORA FORMATIVA	DOCENTE	DIRIGIDO
Enero	Lunes 12	Programa 12V - Autoconfianza Técnicos: Dinantia / Familias (web, post)	Psicodep	Técnicos, familias
Enero	Jueves 22 12:00 a 14:00 h	Actualización sobre el feedback, importancia, tipos y estrategias	David Suárez	Técnicos
Febrero	Miércoles 4 18:00 a 20:00 h	Entrenamiento híbrido	Alejandro Alonso	Técnicos
	Jueves 12	Programa 12V – Gestión del error Técnicos: Dinantia / Familias (web, post)	Psicodep	Técnicos, familias
	Viernes 20 17:00 h	Uso adecuado de dispositivos móviles. Prevención	Servicio participación ciudadana. Policía Nacional	Deportistas de 10 a 14 años
	Viernes 27 17:00 h	Uso adecuado de dispositivos móviles. Prevención	Servicio participación ciudadana. Policía Nacional	Deportistas a partir de 15 años
Marzo	Jueves 12 17:00 h	Iniciación a la nutrición saludable	Aida Maestro	Familias
	Viernes 20	Pack: lateralidad. Charla y mesa redonda.	Falo Rodríguez (Coordinador)	Técnicos
	Viernes 13 18:00 a 21:00	Pack: lateralidad. 2 charlas y mesa redonda.	Falo Rodríguez (Coordinador)	Técnicos
Abril	1ª semana	Nutrición: Cardiopatías y Trastornos Oncológicos: Presentación Poster-Infografía	Varios	Socios
	Domingo 12	Programa 12V - Superación Técnicos: Dinantia / Familias (web, post)	Psicodep	Técnicos, familias
Mayo	Viernes 8 12:00 a 14:00 h	Píldora formativa: por concretar		Técnicos
	Martes 12	Programa 12V - Honestidad Técnicos: Dinantia / Familias (web, post)	Psicodep	Técnicos, familias

FICHA FORMACIONES

A continuación, podrás encontrar toda la información sobre las distintas formaciones a desarrollar en el programa AULA GRUPO 25-26:

Jornada de TEAM BUILDING

FECHA: 1 de septiembre.

HORARIO: 10:00h a 16:00h.

DIRIGIDO A: Responsables de sección / área.

LUGAR: Club Peña Ubiña.

PROGRAMA DE LA JORNADA:

- 09:45 h Salida en autocar desde el Grupo.
- 11:00 h Visita a las instalaciones del Club Peña Ubiña.
- 11:45 h Desafío de Orientación "El misterio del refugio escondido": dinámica cooperativa entre responsables.
- 13:00 h Píldora formativa: "Cuando la realidad supera las expectativas". La relación técnico-deportista (Clima motivacional, Liderazgo positivo, Errores comunes, Expectativas). Entrevistas con deportistas del club para compartir experiencias.
- 15:00 h Foto de equipo y regreso al Grupo.
- 16:30 h Fin de la jornada

Trastorno del Espectro Autista (TEA) y deporte

FECHA: jueves 25 de septiembre

HORARIO: de 17:00 a 19:00 h

LUGAR: Sala Polivalente

DIRIGIDO A: Técnicos.

PONENTE: Acevedo (ADANSI).

- Psicóloga y Logopeda especialista en Autismo.
- Directora del Proyecto "Cómo mira tu bebé" de Detección e Intervención Temprana de Autismo desarrollado desde ADANSI en colaboración con el grupo de investigación HCI de la Universidad de Oviedo.

CONTENIDOS:

- Base Neurológica del Autismo: Conocer cómo funciona el cerebro de las personas con autismo para comprender su forma de actuación.
- Modelo de aproximación a una persona con autismo: Las personas con autismo tienen dificultades para leer las intenciones de las personas que se acercan a ellas. Los profesionales tienen que contar con estrategias adecuadas para abrir el canal comunicativo y establecer el vínculo con una persona con autismo.
- Aprendizaje por Moldeamiento. Las personas con autismo no aprenden por imitación, tienen dificultad para copiar los gestos que realizan otras personas. En el contexto deportivo, los profesionales tienen que contar con recursos metodológicos para que puedan reproducir las secuencias de movimientos que una práctica deportiva requiere.
- Respuestas a los interrogantes que sobre cada actividad específica se puedan plantear.

APLICACIONES: Dotar a los profesionales del conocimiento necesario para mejorar sus actuaciones en las actividades deportivas con los niños y jóvenes con Autismo. El objetivo de esta formación es mejorar la calidad de la relación y comunicación con las personas con Autismo, lo que contribuirá a beneficiar tanto el rendimiento en la actividad como su bienestar emocional.

Doble Pack-Esencial RGCC: Metodología en el Deporte / Prevención de Lesiones

FECHA: viernes 26 de septiembre

HORARIO: 18:00 a 21 h.

LUGAR: Sala Polivalente

DIRIGIDO A: Técnicos.

Metodología en el Deporte

Gonzalo de Castro

- Entrenador Nacional de Baloncesto.
- Responsable Escuela Entrenadores FBPA.
- Responsable Sección Baloncesto RGCC.

CONTENIDOS: se trata de una sesión teórico-práctica que tratará los fundamentos sobre los que debe trabajarse en las primeras fases de la formación deportiva resultando fundamental para un posterior desarrollo deportivo. Se presentarán ejercicios que permitan un desarrollo motor y un efecto sobre la prevención de lesiones.

APLICACIONES: en esta sesión se adquirirán fundamentos básicos y herramientas en forma de ejercicios y sistemas que permitan lograr un buen desarrollo coordinativo aplicable en los diferentes deportes llevados a cabo en el RGCC.

Prevención de Lesiones

Ricardo Román.

- Licenciado en Ciencias de la Educación Física y el Deporte.
- Técnico y Preparador Físico de Voleibol

CONTENIDOS: se tratará la importancia de la prevención de lesiones, la forma de intervención mediante un enfoque adecuado en la formación con nuestros deportistas desde edades tempranas, así como sistemas y ejercicios orientados a minimizar al máximo las lesiones que se produzcan.

APLICACIONES: conocer cuál es el mejor enfoque para iniciar a los deportistas en la práctica deportiva, así como posibles sistemas de intervención y así minimizar en lo posible el riesgo de lesión y de acortamiento de la práctica deportiva en las secciones del RGCC.

LOPIVI – COMPLIANCE

FECHA: martes 30 septiembre y miércoles 1 octubre.

HORARIO: martes 30 de septiembre a las 16:00 h; y miércoles 1 de octubre a las 9:30 h.

DIRIGIDO A: Técnicos.

LUGAR: Sala Polivalente.

PONENTE: Silió

OBJETIVO: Capacitar a los técnicos deportivos en la aplicación de la Ley Orgánica de Protección Integral a la Infancia y la Adolescencia frente a la Violencia (LOPIVI), fortaleciendo su rol preventivo, educativo y protector, y dotándolos de herramientas concretas para garantizar entornos deportivos seguros, respetuosos y libres de violencia para niños, niñas y adolescentes.

CONTENIDOS:

1. LOPIVI
 - Qué es la LOPIVI (Ley Orgánica 8/2021). Por qué se aplica al ámbito deportivo.
 - Objetivo: garantizar entornos seguros para menores.
2. Aspectos clave que nos afectan directamente como técnicos deportivos
 - Interés superior del menor.
 - Obligación de prevenir cualquier forma de violencia, acoso y/o discriminación.
 - Deber de actuar ante indicios de cualquier tipo de violencia (física, psicológica, acoso, etc.).
3. Sistema de compliance / Protocolo de PMn
 - Estructura y funciones.
 - Canales de comunicación para técnicos, familias y menores.
 - Coordinación con el club.
 - RGCC ENTORNO SEGURO.
4. Obligaciones de los técnicos deportivos
 - Necesidad de certificado negativo del Registro de Delincuentes Sexuales.
 - Formación en protección del menor (según la LOPIVI y políticas del club).
 - Comportamiento ejemplar (ADN grupista): límites físicos, emocionales y verbales.
 - Protocolo de actuación ante cualquier indicio o denuncia (PASOS).
5. Protocolo de actuación ante indicios de violencia, acoso y/o discriminación
 - Qué hacer si un menor dice/hace "algo preocupante".
 - Cómo actuar (evitar juzgar, evitar prometer, confidencialidad, informar canales adecuados).
 - Protocolo interno del club: pasos y tiempos.
6. Prevención y Buen trato
 - Cómo crear un entorno seguro en nuestros entrenamientos: normas claras, respeto, escucha.
 - Importancia de la observación del comportamiento y de las relaciones entre menores.
 - Herramientas de prevención: Aula Grupo, normas de convivencia, acompañamiento adecuado.
7. Documentación y seguimiento
 - Obligación de firmar Hojas de acceso a sección y conocer códigos de conducta (NBCC).
 - Registro de incidencias (Incidentes de convivencia) y seguimiento de casos.
 - Confidencialidad y protección de datos.
8. Ejemplos de casos prácticos
 - Ejemplos simulados: ¿Qué harías si...?
 - Cómo informar sin dañar ni alarmar.

APLICACIONES:

- Cumplimiento efectivo de la LOPIVI y sus obligaciones en el club.
- Técnicos capacitados para detectar, prevenir y actuar ante posibles situaciones de riesgo.
- Mejora de la calidad del acompañamiento educativo y emocional al deportista.
- Fortalecimiento del club como espacio de desarrollo seguro, confiable y formativo.

Planificación de la Temporada en Deporte Adaptado

FECHA: martes 30 de septiembre

HORARIO: 18:00 a 20:00 h.

LUGAR: Sala Polivalente

PONENTE: FEDEMA

DIRIGIDO A: Técnicos. Red de inclusión. Técnicos de diversidad funcional.

CONTENIDOS:

- Contexto del deporte adaptado.
- Nociones básicas sobre clasificación funcional.
- Estructura, planificación y contenidos para las escuelas de HSRE, Boccia y Slalom.
- Ejemplos de sesiones reales.

APLICACIONES: Planificar programaciones mejor orientadas en el desarrollo de las sesiones de los cursillos de deportes adaptados.

Prevención del Consumo de Alcohol y Bebidas Energéticas en Deportistas Jóvenes

FECHA: viernes 14 de noviembre

HORARIO: 2 grupos: de 18:00 a 19:00 h, y de 19:00 a 20:00 h

LUGAR: Sala Polivalente

DIRIGIDO A: Deportistas a partir de 14 años.

PONENTE: Luis Javier Martínez Díaz - Conceyu de Mucedá de Xixón

- Graduado en Educación Social.
- Especialista en Prevención e Intervención en Drogodependencias.
- Máster en Género Y Diversidad.
- Licenciado en Historia.
- Técnico mediación y dinamización juvenil.

CONTENIDOS: Se explicará el efecto nocivo de toda bebida alcohólica. El etanol es una sustancia tóxica y cancerígena, por lo que es dañina en cualquier cantidad; pero además es una droga por su fuerte carácter adictivo. Especialmente peligroso resulta a edades tempranas, entre otros motivos, por estar formándose los tejidos y también los hábitos de vida.

APLICACIONES: la información basada en la evidencia es fundamental. Concienciar desde la proximidad y la experiencia en el trato con jóvenes y adolescentes, como hace Luis Javier, puede ayudar a desarrollar comportamientos saludables en estas edades y posteriormente en la vida adulta. Una visión integral del conocimiento y la formación ayudará al desarrollo de personalidades formadas y con espíritu crítico.

Mujer y Deporte

FECHA: jueves 20 de noviembre

HORARIO: de 12:30 a 14:30 h

LUGAR: Sala Polivalente

DIRIGIDO A: Técnicos.

PONENTE: Paula González

- Diplomada en Magisterio en Educación Física
- Licenciada en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte
- Formación en: entrenamiento funcional, pilates, espalda sana y core, hipopresivos, terapia del movimiento rítmico y actividades dirigidas, crossfit en el embarazo y taller específico de diseño de sesiones para aliviar molestias durante el embarazo.
- Especialista y amplia experiencia en entrenamiento de la mujer, actividades dirigidas enfocadas a la salud, embarazo y postparto.
- Técnico deportivo en Servicio de Actividad Física y Salud (SAFYS).

CONTENIDOS: se tratará las características de la actividad física y el entrenamiento deportivo en la mujer, con sus características y fases diferenciales a lo largo de la vida.

Se analizarán diferentes escenarios y se profundizará en la importancia de tener en cuenta las características individuales de cada una de ellas.

APLICACIONES: el conocimiento de las características de la mujer en el deporte permitirá un afrontamiento más eficaz y seguro en las sesiones, al mismo tiempo que facilitará la adherencia a la práctica deportiva.

Herramientas para Prevenir la Violencia contra la Infancia desde un enfoque de Derechos

FECHA: viernes 12 diciembre.

HORARIO: de 18:00 a 20:00 h.

LUGAR: Sala Polivalente.

DIRIGIDO A: Deportistas.

PONENTE: Suárez, Coordinador UNICEF Asturias.

CONTENIDOS: Herramientas de Autocuidado y autoprotección para deportistas.

- Mis derechos en el deporte: crecer y jugar con respeto.
- El deporte como espacio de bienestar, desarrollo y diversión.
- Valores del deporte: respeto, trabajo en equipo, empatía.
- Cuidarme y cuidar a otros: límites, respeto y confianza.
- Fortalecer mi voz: comunicación clara y emocionalmente inteligente.
- Autoprotección y decisiones seguras.
- Construyendo un club seguro para todos.
- Compromiso del equipo en promover el respeto y el buen trato.
- Roles de entrenadores, familias y compañeros en la prevención.
- Acciones cotidianas que hacen del deporte un espacio protector.

APLICACIONES: Lo jóvenes deportistas tomarán conciencia de más recursos para poder afrontar su autocuidado: poner límites, reconocer comportamientos adecuados e inadecuados, saber que actitudes adoptar ante determinadas situaciones.

Actualización sobre el feedback, importancia, tipos y estrategias

FECHA: jueves 22 enero

HORARIO: de 12:00 a 14:00 h

LUGAR: Sala Polivalente

DIRIGIDO A: Técnicos.

Suárez

- Doctor Ciencias de la Actividad Física y el Deporte
- Grado en Nutrición y Dietética
- Máster en Psicología del Deporte, Alto Rendimiento y Fisiología del Ejercicio.
- Profesor Nacional de Tenis

CONTENIDOS: la retroalimentación es una de las herramientas más importantes que tenemos para actuar sobre el deportista. Tradicionalmente el feedback se ha considerado la principal cuando no la única forma de intervención. Sin embargo, en los últimos años se ha visto que la más eficaz es la que logra el propio deportista. En esta píldora formativa se pretende informar de la posición más adecuada frente a la retroalimentación por parte del entrenador-formador.

APLICACIONES: conocer las mejoras formas de aportar feedback, para ayudar al deportista a progresar en su formación deportiva.

Entrenamiento Híbrido

FECHA: miércoles 4 febrero

HORARIO: de 18:00 a 20:00 h

LUGAR: Sala Polivalente

DIRIGIDO A: Técnicos.

PONENTE: Alejandro Alonso

CONTENIDOS: Plantea una filosofía de entrenamiento basada en las relaciones de factores y la programación inteligente, con el fin de construir deportistas completos y funcionales.

APLICACIONES: Podrás hacer sesiones y programaciones mejor orientadas y desarrollando sinergias; para lograr actuar sobre múltiples cualidades y sus relaciones.

Uso adecuado dispositivos móviles. Prevención

FECHA: viernes 20 y 27 de febrero

HORARIO: a las 17:00 h.

LUGAR: Sala Polivalente

DIRIGIDO A: Día 20 deportistas de 10 a 14 años; y día 27 deportistas a partir de 14 años.
Servicio participación ciudadana. Policía Nacional

PONENTE: Servicio de Atención Ciudadana.

CONTENIDOS: Objetivo General, promover el uso consciente, equilibrado y seguro de los dispositivos móviles entre deportistas adolescentes, fortaleciendo su bienestar digital, su autonomía y su responsabilidad personal, con especial atención a su impacto en el rendimiento deportivo, las relaciones sociales y el autocuidado.

- Mi vida digital: ¿cómo uso el móvil y qué impacto tiene?
- Autoevaluación del uso diario del móvil.
- Ventajas y riesgos del uso excesivo (sueño, concentración, rendimiento físico).
- Concepto de bienestar digital.
- Redes sociales, imagen y deporte: cuidando mi identidad digital
- Imagen personal como deportista: respeto, coherencia y responsabilidad.
- Uso saludable del tiempo de pantalla (antes, durante y después del entrenamiento).
- Hábitos que mejoran el descanso, la recuperación y la concentración.
- Herramientas para autorregular el uso del móvil (apps, rutinas, pausas digitales).
- Buen trato digital: respeto, empatía y límites en grupos y redes.
- Cómo actuar ante conflictos, bullying o mensajes inapropiados.
- Criterios para seleccionar contenido confiable y de valor.

APLICACIONES: Mejora del equilibrio entre la vida digital, deportiva y personal.

- Mayor conciencia sobre cómo el uso del móvil impacta en el rendimiento físico y mental.
- Construcción de una identidad digital coherente con los valores deportivos.
- Reducción del uso compulsivo y de riesgos como el acoso o la sobreexposición.
- Uso del móvil como herramienta aliada para el desarrollo deportivo y el aprendizaje continuo.

Iniciación a la Nutrición Saludable

FECHA: jueves 12 de marzo.

HORARIOS: a las 17:00 h.

LUGAR: Sala Polivalente

DIRIGIDO A: Familias.

PONENTE: Aida Maestro

- Grado en Nutrición Humana y Dietética.
- Especialista en nutrición deportiva.
- Nutricionista del RGCC.

CONTENIDOS: se mostrarán las claves para una correcta alimentación. Durante la sesión se responderá a las inquietudes que tengan los asistentes, aclarando las pautas que debe tener una alimentación saludable, dentro de la información más actualizada y científica.

APLICACIONES: adquirir una información que permita llevar a cabo una buena alimentación de forma sencilla, segura, y dentro de unos hábitos saludables.

Pack: Lateralidad en la formación y el entrenamiento

FECHA: viernes 13 y de marzo

HORARIO: de 18:00 a 21:00 h

LUGAR: Sala Polivalente-Televisión RGCC

DIRIGIDO A: Deportistas.

Formato charlas + puesta en común.

Falo Rodríguez (coordinador).

- Responsable Sección Hockey

CONTENIDOS: tratar a importancia de la lateralidad en todos los deportes y los diversos enfoques que se dan en las diversas secciones del RGCC. Compañeros de nuestro Grupo aportarán sus propuestas de trabajo para lograr el mejor trabajo de lateralidad.

APLICACIONES: conocer las diferentes propuestas en secciones diversas de equipo e individuales permitirá un enriquecimiento que permitirá sin duda una aplicación en el día a día del Grupo.

Nutrición: Cardiopatías y Trastornos Oncológicos

FECHA: 1ª semana abril.

HORARIO: por determinar

LUGAR: Sala Polivalente-Televisión RGCC

DIRIGIDO A: Familias.

Presentación y Poster-Infografía

CONTENIDOS: la nutrición es, junto con la actividad física, las herramientas más poderosas que tenemos para actuar sobre nuestra salud. Su efecto sobre la genética tendrá un efecto beneficioso o perjudicial sobre las patologías más importantes. Desde el RGCC se intenta divulgar las actitudes más adecuadas para mejorar nuestra salud.

APLICACIONES: conocer el efecto de los alimentos sobre nuestra salud permitirá poder tener una actitud más acertada en nuestra alimentación y con ello actuar sobre el nivel de vida que podamos disfrutar. La genética y la suerte, pero también la actividad física, nutrición y otros hábitos de vida, influirá sobre la prevención de cardiopatías y trastornos oncológicos.

Análisis de Video

FECHA:

HORARIO: POR CONCRETAR ONLINE

DIRIGIDO A: Técnicos.

LUGAR: ONLINE

Por concretar:

Hannah Cureton

- Analista selección absoluta de hockey hierba de Gran Bretaña.
- Analista Hockey Egara.

CONTENIDOS: el análisis es una herramienta que ha tomado un enorme protagonismo. El analizar de forma eficaz las diferentes situaciones y acciones del juego resulta un paso muy valioso en la formación y el rendimiento en los diferentes deportes. En esta sesión se aportarán conocimientos teóricos y prácticos para poder crecer en la formación de nuestros deportistas.

APLICACIONES: se obtendrá un conocimiento del manejo de programas y herramientas, para el análisis de situaciones y acciones técnicas de forma elaborada, pero también sencilla y dinámica; permitiendo una mayor eficacia en nuestro trabajo formador.

Programa 12V, 12 meses, 12 valores

FECHA: Envío programado días 12 de cada mes.

HORARIO: 12:00h.

LUGAR: Dinantia, web y post.

DIRIGIDO A: Técnicos / Familias.

EMISOR: Departamento de Psicodep / Departamento de Comunicación.

OBJETIVOS: Fomentar la formación integral de los niños y niñas deportistas del club a través del desarrollo de valores esenciales del deporte, ofreciendo a técnicos y responsables recursos mensuales para trabajarlos de forma práctica, lúdica y adaptada a sus etapas evolutivas y a las familias consejos para reforzarlos desde casa en el contexto deportivo.

CONTENIDOS:

- Trabajo mensual de un valor deportivo clave (ej. respeto, esfuerzo, cooperación, responsabilidad, compañerismo, autocontrol...).
- Envío mensual de materiales al equipo técnico que incluyen:
 - Breve explicación del valor del mes, adaptada al deporte base.
 - Relevancia del valor en el desarrollo personal y deportivo de los niños/as.
 - Actividades y dinámicas grupales adaptadas por edades para trabajar en entrenamientos.
 - Preguntas para la reflexión con los deportistas y ejercicios para integrar el valor en el día a día.
- 12 consejos de implicación de las familias para fomentar este valor deportivo.

APLICACIONES:

- Refuerzo del aprendizaje emocional y social a través del deporte.
- Mejora del ambiente del equipo y las relaciones entre compañeros/as.
- Técnicos más conscientes del impacto formativo de su rol.
- Promoción de hábitos y actitudes positivas dentro y fuera del campo.
- Consolidación de la identidad y filosofía del club a través de valores compartidos.

INSCRIPCIONES

- Técnicos. A través de Dinantia.
- Familias, deportistas y Socios. Sin inscripción previa.